

अपना ख्याल रखना :

तनाव के चिन्हों को पहचानना और नियन्त्रित करना

Hindi

यह प्रोजेटेशन उपलब्ध हुई है
इलिनोय डिपार्मेंट ऑफ पब्लिक हैल्थ
और
यूनाइटेड स्टेट्स एडमिनिस्ट्रेशन ऑन एजिंग
के ग्रांट द्वारा

किसी अन्य व्यक्ति का ख्याल रखना बहुत मुश्किल हो सकता है। इससे तनाव हो सकता है ...
और तनाव से वास्तविक स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं।

हम अब थोड़ा समय लेकर बात करेंगे कि तनाव के चिन्हों को कैसे पहचाने और अपना बेहतर ख्याल रखने के लिये क्या करें।

डॉल्फिन स्ट्रेस टेस्ट



नोट : यह एक ऐनिमेटेड स्लाइड है। (चार्लित फोटो)

जब केवल शीर्षक दिख रहा हो तब निम्न बात कहें :

यह तनाव की एक आसान परीक्षा है। यह परीक्षा यह देखने के लिये बनाई गयी है कि क्या आपके जीवन में बहुत ज्यादा तनाव है।

मैं अभी आपको दो डॉल्फिन्स की फोटो दिखाऊंगा। अगर आप पूर्ण तरह तनाव-मुक्त हैं तो आपको दोनों डॉल्फिन एक जैसे दिखेंगे। आपको जितना ज्यादा तनाव है। आप उतनी ज्यादा असमानताएं पायेंगे।

क्या आप तैयार हैं आइये हम इस स्लाइड को देखें ...

अब फोटो दिखायें। श्रोताओं को प्रतिक्रिया के लिये कुछ समय दें ...

अगर आपको दो समान डॉल्फिन्स के बजाय कुछ और दिखायी दे रहा है तो आपको तनाव मुक्ति की आवश्यकता है।

तनाव क्या है ?



तो, तनाव क्या है ?

तनाव की परिभाषा है मानसिक या भावात्मक तनाव की अवस्था । अगर आप लम्बे समय तक तनाव में हैं तो इससे आपके शरीर में कई दैहिक बदलाव हो सकते हैं जैसे कि पेशियों में दर्द, सिर दर्द, सोने की आदतों में बदलाव और भूख में बदलाव । समय के साथ तनाव के कारण हाई ब्लड प्रेशर या अन्य गम्भीर बीमारी हो सकती है ।

सभी तनाव एक जैसा नहीं है

- अच्छा तनाव
- बुरा तनाव
- अन्तर्दृष्टि (परसेप्शन)



सभी प्रकार का तनाव बुरा नहीं होता। उदाहरण के लिये जीवन की महत्वपूर्ण घटनाएं जैसे कि शादी, पर्व या परिवार में शिशु जन्म तनावदायक हो सकते हैं लेकिन रचनात्मक तरीके से क्योंकि ये खुशी के मौके हैं।

बुरा तनाव उन घटनाओं से होता है जो हमारे नियन्त्रण के बाहर हैं : आर्थिक मुश्किलें, बीमारी, या परिवार में मृत्यु इस तरह के तनाव का उदाहरण है। दुर्भाग्य से इस तरह की बातें जीवन का हिस्सा हैं और हम सभी ने समय समय पर इनका अनुभव किया है। आप अपनी जिंदगी से तनाव को पूरी तरह नहीं निकाल सकते।

यह महत्वपूर्ण है कि हम चीज़ों को किस नज़रिये से देखते हैं। आशावादी दृष्टिकोण वाले लोग निराशावादी व्यक्तियों की अपेक्षा तनाव का सामना ज्यादा अच्छे से कर सकते हैं।

तनाव के दस लक्षण

- अस्वीकृति (डिनायल)
- क्रोध (एंगर)
- समाज से दूरी (सोशल विथड़ावल)
- चिंता (एन्क्साइटी)
- उदासी (डिप्रेशन)
- थकान (एक्सहॉस्शन)
- अनिद्रा (स्लीपलेसनेस)
- चिड़चिड़ापन (इरिटेबिलिटी)
- एकाग्रता की कमी (लैक ऑफ कॉन्सेन्ट्रेशन)
- बीमारी (हैल्थ प्रॉब्लम्स)

ये तनाव के कुछ लक्षण हैं। वैसे हम सभी इनमें से कुछ कभी न कभी अनुभव करते हैं। लेकिन। यदि आप इनमें से कोई भी लक्षण एक समय में। एक हफ्ते से ज्यादा समय के लिये भोगे तो आपको अपना तनाव घटाने के लिये कुछ करना चाहिये। इन लक्षणों को नजर अंदाज करने से गम्भीर भावात्मक या शारीरिक परेशानियाँ हो सकती हैं।

अगर ज़रूरत हो तो इन लक्षणों की सूची के बारे में बतायें

तनाव के सबसे आम कारण क्या हैं ?



तो हम तनाव के चिन्हों को पहचानते हैं। तनाव के सबसे आम कारण क्या हैं ?

तनाव के सबसे आम कारण क्या हैं ?

- बदलते कर्तव्य
- अवास्तविक उम्मीदें
- नियंत्रण का अभाव
- अतिभार
- दूसरों द्वारा आलोचना
- अकेलापन
- आर्थिक माँगें
- दुःख और पाप (गिल्ट)

उन लोगों के लिये जो स्मरणशक्ति खोये हुए लोगों की देखभाल कर रहे हैं ये कुछ बहुत मुश्किल मुद्दे हैं।

अगर आप परिवार के सदस्य या पति-पत्नी हैं तो आपकी भूमिका बदल सकती है। अगर आपकी माँ स्मरण शक्ति खो चुकी हैं तो आपको उनकी देखभाल के लिये निर्णय लेने पड़ेंगे जैसे कि वे पहले आपका खयाल करने के लिये लेती थीं। यह तब और भी मुश्किल हो जाता है जब वह व्यक्ति इस काम की कदर नहीं करता।

कई बार हम यादाश्त खोये व्यक्ति से अवास्तविक उम्मीदें रखते हैं। वे जितना कर सकने के काबिल हैं हम उससे ज्यादा की उम्मीद रखते हैं। हमें याद रखना चाहिये कि कि उनकी यादाश्त पहले जितनी अच्छी नहीं है।

हो सकता है कि आपको लगे कि परिस्थितियों पर आपका काबू नहीं है या आप अत्यधिक जिम्मेदारी से अभिभूत हैं। जैसा हमने पहले भी बताया है। यादाश्त की कमी और बातचीत में समस्याएं परिवार के सदस्यों से वार्तालाप को बहुत कठिन बना सकती हैं और उनके बर्ताव को और मुश्किल कर सकती है। यह निश्चित रूप में हमें अधिक तनाव दे सकता है।

कभी कभी दूसरे हमारे निर्णयों की आलोचना करते हैं। यह याद रखना ज़रूरी है कि हो सकता है कि वे समझ नहीं पा रहे हों कि आप पर क्या गुज़र रही है अतः इस बारे में ज्यादा क्षोभित न हों।

हो सकता है कि आपको लगे आप बिल्कुल अकेले और सबसे अलग हैं। जैसे कोई नहीं समझता कि आप पर क्या गुज़र रहा है। यादाश्त खोये व्यक्ति की देखभाल करने की आर्थिक आवश्यकताएँ आपको अभिभूत कर सकती हैं। आप को अपने परिवार के सदस्य में बदलाव पर दुःख हो सकता है और साथ ही यह गिल्ट भी कि आप और ज्यादा नहीं कर पा रहे।

तनाव में घटाव



हमने बात की है कि तनाव के क्या चिन्ह हैं और आपको तनाव क्यों हो सकता है। अब देखें कि हम तनाव को किस तरह नियन्त्रित कर सकते हैं।

अपने लिये समय निकालना अति आवश्यक है। कई बार हम दूसरों की देखभाल में इतना समय बिताते हैं कि स्वयं का खयाल करना भूल जाते हैं।

हम सब भिन्न हैं, और भिन्न चीजें करने में आनंद उठाते हैं। एक क्षण के लिये सोचिये - आपको क्या करना अच्छा लगता है? कौन से क्रिया-कलाप आपको खुशी देते हैं और आपको तरोताजा करते हैं या आराम देते हैं।

लोगों को अपने विचारों का आदान प्रदान करने के लिये थोड़ा समय दें। अगर वे आसानी से अपने विचार न कह सकें तो आप अपनी तरफ से कुछ सुझाव दे सकते हैं : किसको संगीत सुनना अच्छा लगता है? नृत्य करना? व्यायाम करना? पुस्तकें पढ़ना? टी वी देखना? बाजार जाना? जो करने में अलग अलग खुशी पाते हैं आप उन्हें इकित कर सकते हैं।

अपने लिये समय निकालें

आप किसी दूसरे का अच्छा ख्याल नहीं रख सकते
अगर आप स्वयं का अच्छा ख्याल नहीं रखते ।

जो करना आपको अच्छा लगता है - निश्चित रूप से अपने लिये कुछ करने के लिये रोज़ समय निकालें। चाहे आप अपने लिये केवल १५ मिनट ही दे पायें। रोज़ अपने लिये समय निकालने का प्रयत्न करें। याद रखें कि आप किसी दूसरे का अच्छा ख्याल नहीं रख सकते अगर आप स्वयं का अच्छा ख्याल नहीं रखते ।

यह ज़रूरी है कि आप जिस व्यक्ति की देखभाल कर रहे हैं उनके स्वास्थ्य के साथ अपनी सेहत का भी ख्याल करें। कभी कभी हम दूसरों की ज़रूरतों को पूरा करने में इतना समय लगा देते हैं कि अपनी ज़रूरतों का ख्याल ही नहीं आता। हमें अपनी सेहत का ध्यान भी रखना चाहिये।